

## Appen

“Ze appen zoveel,” zegt Else. Ze, dat zijn haar twee vriendinnen. En ook haar zus doet het. Else klinkt teleurgesteld. Ze mist het contact met de menselijke stem. En ook maakt de nieuwe gewoonte om minder te bellen in de vriendschappelijke omgang haar boos. Toen ze een paar weken geleden haar zus belde, gaf zij aan even geen tijd te hebben en dat zij later zou terugbellen. Maar dat terugbellen gebeurde pas drie weken later. Of haar ene vriendin appt: “Laat het me weten als ik wat voor je kan doen, na het bericht van chronische ontstekingen bij Else.”

Else ervaart die woorden als vrijblijvend, niet als oprechte betrokkenheid. Ze zou het zo fijn vinden als iemand uit zichzelf belt om belangstelling te tonen en echt even de tijd neemt.

De communicatie via appen neemt toe in de samenleving. Ook ik doe eraan mee. Hoeveel van onze vrije tijd veroorloven we ons nog om een luisterend oor aan een dierbare ander te geven?

Het gevoel niet meer mee te tellen kan chronische stress geven. Klinisch psycholoog en psychoanalyticus Paul Verhaeghe heeft aangegeven dat een gevoel van eenzaamheid op een hersenscan op dezelfde manier waarneembaar is als fysieke pijn. Het aantal sociale contacten dat iemand heeft, is minder belangrijk. Het gaat vooral om de kwaliteit van het contact, of dat voldoende beantwoordt aan de sociale en emotionele behoefte.

Zo belangrijk is het om het juiste midden te vinden tussen snel en zakelijk mededelingen doen en in alle rust menslievende betrokkenheid tonen. Niet alleen voor de ander, maar ook voor jezelf. Zorg voor de ander is eigenlijk ook zelfzorg. Want voortdurend op je smartphone kijken werkt verslavend. Je verdwijnt in je apparaat. Als je luistert, kun je je verbinden met de denkwereld van de ander en kun je je eigen horizon verruimen. Door open te staan voor het verhaal van de ander, komt het gevoel van ruimte vanzelf. Juist aan de telefoon, als het oog niet mee doet.

Een oude chassidische uitspraak over wat een echte ontmoeting met mensen kan doen, zegt: “daar waar twee mensen elkaar als mens aanvaarden, krijgt het leven een zin. De zin die ze er zelf aan hebben willen geven”. Ook telefonisch kan dat. Op een fijn gesprek kun je weer een poosje teren. Else benoemt wat veel mensen met gezondheidsproblemen ervaren: moeite hebben om relaties te onderhouden en te investeren in nieuwe. Ze weet dat er een telefooncirkel is in haar woonplaats, maar dat is niet hetzelfde als contact tussen vriendinnen.

Niet iedereen heeft altijd tijd, maar even informeren per app wanneer het uitkomt om te bellen, dat gaat Else doen. En ik ga proberen contact te maken met mijn ver weg wonende vriendin.

Petra Klip- ter Berg

Joods geestelijk verzorger